Подробнее:
www.toitumine.ee

Сахара

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Сахаров не нужно бояться, но, в интересах собственного здоровья и здоровья своей семьи, стоит прояснить для себя тему сахаров. В этом вам поможет данная брошюра.

ВСЕ ЛИ УГЛЕВОДЫ ЯВЛЯЮТСЯ САХАРАМИ

Понятия «углеводы» и «сахара» не равнозначны. Углеводы – это широкий общий термин, сахара являются одним из видов углеводов. К углеводам принадлежат также крахмал, гликоген и большая часть клетчатки. Сахар – это условное обиходное название, используемое в основном в отношении сахарозы (т.н. столовый сахар), а также других водорастворимых простых углеводов со сладким вкусом (моно- и дисахариды, такие как глюкоза, фруктоза, лактоза, мальтоза).

Большинство пищевых продуктов, блюд и напитков содержат сахара. Многие продукты питания содержат природные сахара, например, сахарозу, глюкозу: Однако часть сахаров добавляется в продукты и напитки в процессе производства, и в этом случае они называются добавленными сахарами.

По химическим свойствам и структуре содержащийся в пище природный сахар идентичен добавленному сахару,

это означает, что природная сахароза химически идентична добавленной сахарозе.

САХАРА В ПРИРОДЕ

Природные сахара встречаются, например, во фруктах, ягодах, меде, но также и в овощах и молоке. Наиболее известными природными сахарами являются сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза и мальтоза.

Сахароза встречается почти во всех растениях. Сахароза состоит их двух простых сахаров – фруктозы и глюкозы.

Глюкоза встречается во фруктах и овощах, ягодах, меде и соцветиях растений. Глюкозу также называют виноградным сахаром, поскольку в винограде она содержится в большом количестве. Человеческий организм перерабатывает большинство усваиваемых углеводов (например, крахмал) в глюкозу.

Фруктоза, или фруктовый сахар, в больших количествах содержится во фруктах и меде. Фруктоза слаще сахарозы и глюкозы.

Лактоза, или молочный сахар, менее сладкая. В коровьем молоке как правило содержится 4,7–5% лактозы. При скисании молока лактоза частично сбраживается в молочную кислоту, поэтому в кисломолочных продуктах лактозы содержится приблизительно 3–4,5%. В сырах длительной ферментации (преимущественно твердые сыры), как правило, не должно содержаться лактозы.

Мальтоза, или солодовый сахар, вырабатывается из крахмала, содержащегося в прорастающих ячменных зернах. Солодовый экстракт известен также под названием «мальтоза».

Каша из овсяных хлопьев (на воде, без сахара)

0,5 г

Хлеб (без добавленных сахаров)

3 г

Свекла

14 г

Морковь

10 г

Яблоко

16 г

Банан

28 г

Апельсиновый сок

20 г

Молоко

10,5 г

Приблизительное содержание природных сахаров в 200 г некоторых пищевых продуктах.

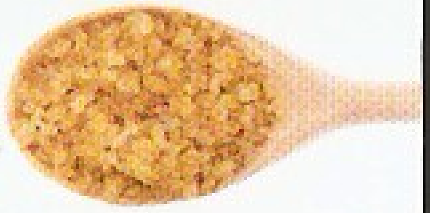
ДОБАВЛЕННЫЕ САХАРА, или САХАРА В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Добавленными сахарами называются сахара, которые используют дома при приготовлении пищи (например, в каше или чае) или добавляют в пищевой промышленности при изготовлении продуктов питания (например, в кондитерские изделия, лакомства, прохладительные напитки, подслащенные молочные продукты, часто также и в соленые пищевые продукты).

В приготовлении домашней пищи в основном используется такой обычный рафинированный сахар, как сахароза, а в промышленном производстве используются также фруктоза, глюкоза, гидролизаты крахмала (напр., глюкозный сироп и сироп с высоким содержанием фруктозы).

В магазинах можно купить различные виды сахара, большинство из которых получено в результате переработки тростникового сахара-сырца.

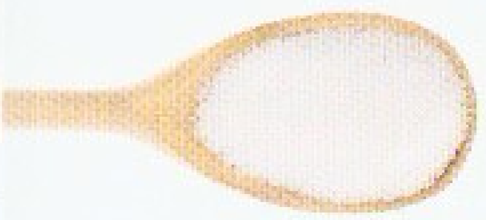
Не дайте ввести себя в заблуждение окраской сахара! С точки зрения здоровья нет никакой разницы, какой вид сахара употреблять, белый, нерафинированный или любой другой, приведенный в списке ниже, так как состав их питательных веществ и влияние на человеческий организм практически ничем не отличаются.



Нерафинированный тростниковый сахар – это сахар, прошедший минимальную обработку. Из сахарного тростника выжимают сок, который уваривают до испарения воды и образования коричневых кристаллов. Благодаря этому в окрасившемся в коричневый цвет сахаре, полученном из мелассы

(коричневый сироп, образующийся при производстве сахара), сохраняется немного витаминов и минеральных веществ (в количествах, ничтожных для человеческого организма).

Сахар-сырец, или частично рафинированный сахар, является промежуточным продуктом производства сахара, который специально не подвергается дальнейшей обработке. К сахарам-сырцам относятся, например, «Демерара» и «Мусковадо».



Из **белого сахара**, он же рафинированный сахар (сахарный песок, столовый сахар, кристаллический сахар и т.п.), в процессе очистки удаляются все витамины и минеральные вещества. На основе белого сахара изготавливаются, например, фариновый сахар, желейный сахар, сахар для варенья, жемчужный сахар, сахарная пудра, кусковой сахар, ванильный сахар и сахарный сироп.

Фариновый сахар получается из отходов производства белого сахара, в которые добавляется меласса, придающая сахару коричневый цвет. Фариновый сахар имеет темно-коричневый цвет, несколько влажную консистенцию и горьковато-карамельный вкус.

Вместо сахаров используются также различные сиропы (кленовый, сироп агавы, финиковый и т.д). Бытует ошибочное мнение, что такие сиропы и минимально обработанные сахара (в т.ч. сахар кокосовой пальмы) содержат много витаминов и минеральных веществ. На самом деле, большинство витаминов в них вовсе отсутствует, и лишь в некоторых сиропах в незначительной степени присутствует, например, калий. Наличие других минералов ничтожно мало.

Финиковый сироп

10 г (1 ч.л.) — *около 30 ккал.*

75 мг калия
2,5% от рекомендованного дневного количества

Кокосовый сахар

10 г (2 ч.л.) — *около 40 ккал.*

93 мг калия
3% от рекомендованного дневного количества

Банан

20 г — *около 20 ккал.*

93 мг калия
3% от рекомендованного дневного количества

Картофель

15 г — *около 12 ккал.*

93 мг калия
3% от рекомендованного дневного количества

Редис

15 г — *около 2 ккал.*

93 мг калия
3% от рекомендованного дневного количества

Источниками заметного количества витаминов и минеральных веществ являются зерновые (особенно цельнозерновые продукты), картофель, фрукты и овощи, а также ягоды, молоко и молочные продукты, рыба, мясо птицы, яйца, мясо, добавляемые пищевые жиры, орехи, семена, плоды масличных культур, НО НЕ САХАРА И СИРОПЫ.

МЕД

Мед – это обладающий природной сладостью пищевой продукт, который производят пчелы, в основном, из нектара цветущих растений.

Мед содержит в среднем 80% сахаров, 85-90% из которых составляют фруктоsза и глюкоза. От их соотношения зависит кристаллизация меда – мед с высоким содержанием фруктозы долго остается жидким, а мед, богатый

глюкозой, кристаллизуется очень быстро. Таким образом, по консистенции мед может быть жидким или вязким, а также частично или полностью кристаллизованным.

При замене сахара медом следует проявлять осторожность, так как в этом случае очень легко превысить рекомендуемое для потребления количество. Мед, как и сахара и сиропы, не содержит значительного количества витаминов и минеральных веществ.

Потребителю следует знать, что под названием «мед» разрешено продавать исключительно мед. При добавлении сахара или сахарного сиропа продукт нельзя называть медом.

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Сахарозаменители относятся к пищевым добавкам. Большинство сахарозаменителей используется потому, что многие из них не дают энергии или являются настолько сладкими, что их можно использовать в очень малых количествах.

Хотя получению разрешения на использование заменителей сахара предшествуют многочисленные опыты, значительная часть из них производится только на подопытных животных. Данные, полученные в результате этих опытов, в разных странах толкуются по-разному. Поскольку исследовательских данных недостаточно, следует проявлять осторожность в употреблении сахарозаменителей. Дети, беременные и кормящие женщины должны ограничить употребление продуктов, содержащих сахарозаменители, или полностью отказаться от них.

Сахарозаменители подразделяются на придающие энергию подсластители (полиспирты или полиолы) и не придающие энергию интенсивные подсластители, которые в природе почти не встречаются.

Сахарозаменители часто используются в продуктах *light*, так как они дают мало энергии.

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

В число полиспиртов, известных как подсластители, входят сорбит (E 420), маннит (E 421), изомальтит (E 953), мальтит (E 965), лактит (E 966), ксилит (E 967) и эритрит (E 968). Организм усваивает их сравнительно медленно. Поэтому их используют в качестве подсластителей в продуктах, предназначенных для диабетиков. Полиспирты дают несколько меньше энергии, чем сахара, в среднем их калорийность составляет 2,4 ккал/г (у углеводов 4 ккал/г).

ИНТЕНСИВНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Использование интенсивных подсластителей разрешено исключительно в пищевых продуктах пониженной калорийности или в продуктах без добавления сахаров.

Перечисленные сахарозаменители в природе практически не встречаются: ацесульфам калия (E 950), аспартам (E 951), цикламаты (E 952), сахарин (E 954), сукралоза (E 955), тауматин (E 957), неогесперидин (E 959), стевиозид (E 960), неотам (E 961), аспартам-ацесульфама соль (E 960), сироп полиглицитола (E 964) и адвантам (E 969).

В пищевых продуктах разрешается использовать подсластители, экстрагированные из медовой травы (стевии) – глюкозиды стевии (E 960). Глюкозиды стевии в 200–300 раз слаще сахарозы. В качестве столового подсластителя глюкозиды стевии могут продаваться в форме порошка, таблеток и жидкости, а также в смеси с сахаром. Использование медовой травы в качестве сахарозаменителя в непереработанном виде не разрешается, так как ее безопасность недостаточно доказана.

ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ И САХАРАХ

Углеводы являются основным источником энергии для организма, покрывая, как правило примерно половину энергетических потребностей организма. Углеводы (в т.ч. богатая углеводами клетчатка) должны обеспечивать 50–60% ежедневной рекомендуемой нормы пищевой энергии для взрослого и ребенка с двухлетнего возраста. Получаемая из углеводов энергия образуется, в основном, за счет сахаров и крахмала, в несколько меньших количествах – из клетчатки и полиолов.

Наш организм, а в особенности мозг, нуждается в постоянном снабжении глюкозой, обеспечивающей эффективность его работы. Кроме содержащейся в пище (например, во фруктах, ягодах, меде, соке и т.д.) природной глюкозы, она также образуется при расщеплении в пищеварительном тракте содержащихся в пище крахмала и сахарозы. Крахмал и сахароза содержатся, например, в картофеле, хлебе, макаронах, кашах, фруктах и овощах. При длительном недостатке углеводов организм начинает синтезировать глюкозу из собственных белков, из-за чего заметно снижается его защитная способность в отношении факторов внешней среды.

Добавленные сахара должны давать не более 10%, а в идеале менее 5% рекомендованной дневной энергетической нормы.

Если дневная потребность человека в энергии составляет 2000 ккал, то в его меню должно быть всего 250-300 граммов углеводов, при этом количество добавленных сахаров (суммарно в самостоятельно приготовленной и купленной пище) должно составлять менее 50 граммов в день*.

** 50 % от 2000 ккал – это 1000 ккал, 60 % – это 1200 ккал и 10% – это 200 ккал. Чтобы получить количество углеводов в граммах, нужно полученную энергетическую ценность разделить на четыре. Действуя таким образом, мы получаем следующие значения: 250 г, 300 г и 50 г.*

Рекомендованные средние количества белков, жиров и углеводов в процентах получаемой с пищей энергии, а также количество углеводов (в граммах), которое при получении 2000 ккал энергии должно поступать от т.н. природных сахаров, клетчатки и крахмала, и максимальное количество (в граммах) добавленных сахаров.

При разнообразном сбалансированном питании организм получает необходимую для функционирования глюкозу из пищи и не нуждается в сладостях.

Очень часто утверждают, что употребление углеводов в пищу ведет к увеличению веса, и потому люди стали ограничивать себя в таких продуктах, как картофель, макароны, рис и каши. Эти опасения не имеют под собой оснований. Ни картофель, ни макароны не приводят к прибавке веса, они дают организму необходимые питательные вещества в отличие, например, от прохладительных напитков. Пищевые волокна, содержащиеся в цельнозерновых продуктах, удерживают

сахар крови на стабильном уровне и продлевают чувство насыщения. При регулярном питании, если не пропускать приемы пищи и есть продукты всех необходимых групп, обычно не возникает необходимости перекусывать, что, в свою очередь, уменьшает потребление пищи, богатой добавленными сахарами. Избыточный вес возникает, когда полученное количество калорий превышает затраченное количество энергии.

Если иногда съедать больше сахаров, чем рекомендовано, ничего страшного не случится. Главное, чтобы повышенное потребление сахара не стало повседневной привычкой.

Простой совет: ешьте разнообразную пищу, принадлежащую к разным группам, и не злоупотребляйте ни одним из продуктов.

Разумеется, нельзя есть только сладкое (шоколад, булочки и т.д.) и пытаться компенсировать недополученные питательные вещества употреблением пищевых добавок. Ни одна пищевая добавка не заменит сбалансированного разнообразного питания.

ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ МЫ ПОЛУЧАЕМ САХАРА?

Сахара можно получить из всех групп продуктов, входящих в пирамиду питания.

СКОЛЬКО СЛАДКОГО МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?

Взрослому, в зависимости от энергетической потребности (например, 2000 ккал или 3000 ккал), будет разумным съедать в день максимально 50–75 граммов, то есть, в соответствии с рекомендациями, примерно 10–15 чайных ложек добавленных сахаров. Рекомендованные детям количества еще меньше.

Часть добавленных сахаров можно получить из пяти основных групп продуктов пищевой пирамиды, но самая большая часть, как правило, поставляет группа продуктов «Сахар, сладкие и соленые закуски», находящаяся на вершине пирамиды питания.

Поэтому для потребления продуктов этой группы даются отдельные рекомендации, которые учитывают то, что добавленные сахара можно получить и в других продуктовых группах.

Из этой продуктовой группы взрослому следует потреблять суммарно не более четырех, а ребенку – не более двух порций в день.

ОДНА ПОРЦИЯ СОДЕРЖИТ ОКОЛО 40 ККАЛ И СОСТОИТ, НАПРИМЕР, ИЗ:

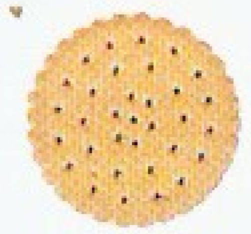
- 10 г (около 2–3 ч.л.) сахара
- 10 г (около ½ ст.л.) меда
- 20 г (около 3–4 ч.л.) варенья
- 5–10 г печенья, вафель, сладких сухариков, кукурузных палочек, халвы
- 10 г шоколада или конфет, батончика мюсли

- 1 дл прохладительного напитка и воды с вкусовыми добавками
- 10–15 г пирожных, булочек, пирожков и прочей сладкой выпечки
- 20 г (40 мл) сливочного мороженого
- 10–15 г творожных сырков
- 10 г (около 2 ч.л.) шоколадного, орехового или какао-масла

В числе порций сладкого следует учитывать количества меда и сахара, добавляемые при приготовлении пищи (например, в каши и десерты) и в напитки (например, чай или кофе). Следует также учитывать количество сахара, содержащегося в подслащенных йогуртах и творожных изделиях, которое может составлять до одной порции на 100 граммов продукта.

Чтобы избежать излишнего употребления сахара, нужно в первую очередь ограничить потребление продуктов, расположенных на вершине пищевой пирамиды.

МАЛЕНЬКОЕ ПЕЧЕНЬЕ (10 г)



+

1 КОНФЕТА (10 г)

+

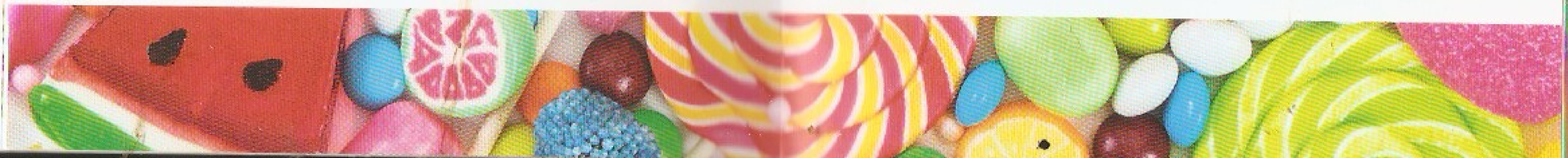
МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК ТОРТА (10–15 г)

+

НЕМНОГО МОРОЖЕНОГО (20 г или 40 мл)

=

ЧЕТЫРЕ ПРИМЕРА МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОЙ СУТОЧНОЙ ПОРЦИИ СЛАДКОГО



ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ?

Если продолжительное время потреблять слишком много добавленных сахаров и содержащих их пищевых продуктов, не получится питаться разнообразно, сбалансированно и получать все необходимые питательные вещества.

КАК ЕСТЬ МЕНЬШЕ САХАРА?

Излишнее потребление добавленных сахаров (на 10% больше рекомендованного количества) дает только энергию (килокалории). Это означает, что, если есть слишком много добавленных сахаров, находящихся на вершине пирамиды питания, то обычно сокращается потребление необходимых продуктов из основных продуктовых групп, таких, например, как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи, ягоды, семена и орехи, молочные продукты, рыба, яйца и т.д. Предпочтение, отдаваемое продуктам с добавлёнными сахарами, и редкое или недостаточное употребление прочих продуктов приводит к тому, что организм получает слишком мало питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования, поскольку продукты с добавленными сахарами содержат меньше клетчатки, витаминов и минеральных веществ.

Организм получает необходимое «топливо», а также минералы и витамины, если нормально завтракать, обедать, ужинать и пару раз в день перекусыватьтем,чтонаходитсянижевершины пирамиды питания. Если же вместо овощей и фруктов, пищи, богатой белками и клетчаткой, питаться продуктами, находящимися на вершине пирамиды питания, то организм быстро получит энергию, но и быстро ее потратит и станет все чаще требовать сладкого.

Начинайте прием пищи всегда с нижней части пирамиды, то есть с пяти основных групп продуктов. Тогда вы насытитесь, не добравшись до сладкого, и много лакомств уже не захочется.

Насыщение без добавленных сахаров!

КАК УЗНАТЬ, СКОЛЬКО В ПРОДУКТАХ САХАРОВ?

Читайте информацию на упаковках продуктов. Она представлена для 100 г или 100 мл продукта. Дополнительно можно получить информацию о порции или единице потребления.

ЙОГУРТ СО ВКУСОВЫМИ ДОБАВКАМИ

Молоко, землянично-ванильная добавка (сахар, клубника, земляника, модифицированный крахмал, ароматизаторы (ваниль и ванилин), пищевой краситель (свекольный красный), регулятор кислотности (цитрат натрия)), желатин, закваска. Продукт содержит 3,7% клубники и 0,6% земляники.

Пищевая ценность 100 г продукта

Энергетическая ценность	352 кДж / 82 ккал
Белки	3,0 г
Жиры	2,0 г
из них насыщенные жирные кислоты	1,3 г
Углеводы	10,4 г
из них сахара	10,2 г
Соль	0,1 г

Содержащаяся в молоке природная лактоза (около 4 г) + полученные из ягод т.н. природные сахара + содержащийся в землянично-ванильной добавке добавленный сахар

ЙОГУРТ БЕЗ ВКУСОВЫХ ДОБАВОК

Молоко, желатин, закваска, кисломолочная бактерия *Lactobacillus rhamnosus* GG, витамин

Пищевая ценность 100 г продукта

Энергетическая ценность	220 кДж / 52 ккал
Белки	3,3 г
Жиры	2,5 г
в том числе насыщенные жирные кислоты	1,6 г
Углеводы	4,2 г
в том числе сахара	4,2 г
Соль	0,1 г
Витамин D	1 μg (20% рекомендуемой дневной нормы)

Природная лактоза молока

Приблизительное содержание сахаров в йогурте со средним содержанием вкусовых добавок и без добавок.

Информацию о добавленных сахарах можно получить, прочитав на упаковке состав продукта. В информации о пищевой ценности продукта представлены данные об энергетической ценности, количестве насыщенных жирных кислот, углеводов, сахаров, белков и соли на определенное количество продукта. В перечне ингредиентов представлены все ингредиенты продукта в порядке убывания их количества. Таким образом, следует обратить внимание на местоположение добавленных сахаров в перечне ингредиентов продукта.

Чем ближе ингредиент к началу перечня, тем выше его содержание в продукте.

В некоторых случаях, когда добавленный сахар используется для достижения определенного вкуса или в технологических целях, его количество может быть минимальным.

ЗЕФИР

Сахар, яблочное пюре, вода, сироп глюкозы, желирующее вещество (пектин), регуляторы кислотности (лимонная кислота, цитрат натрия), сухой яичный белок, консервант (сорбат калия), натуральный ароматизатор ванили 0,09%, ароматизатор.

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Сахар, пальмовое масло, фундук, обезжиренный какао-порошок, сухое обезжиренное молоко, сухая молочная сыворотка, эмульгатор (лецитины), ванилин.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ МОРОШКИ

Вода, сливки 28%, вафли 20% (пшеничная мука, сахар, растительный жир [пальмовое масло, кокосовое масло], эмульгатор [соевый лецитин], сливочное масло, соль, ароматизатор), сахар, заправка из морошки 10% (сахар, морошка 30%, вода, загуститель [пектин], регулятор кислотности [лимонная кислота]), сухая молочная сыворотка, сухое обезжиренное молоко, сливочное масло, эмульгатор Е 471, стабилизаторы Е 412, Е 410, Е 407, ароматизатор (ванилин).

СВИНАЯ ШЕЙКА ГРИЛЬ С ЧЕРНИКОЙ

Свинина (76%), маринад (состав: препарат черники, питьевая вода, рапсовое масло, сахар, соль, пряности, специи, ароматизаторы [в т.ч. сельдерей], усилитель вкуса Е 621, загустители Е 412, Е 415, регуляторы кислотности Е 330, Е 262, Е 331, мальтодекстрин, антиоксиданты Е 300, Е 301, краситель Е 150с).

Местоположение добавленного сахара в перечне ингредиентов на примере безе, зефира (в случае этих двух продуктов, скорее, для придания вкуса), мороженого (первый в составе варенья из морошки), пряников и мясного продукта.

Приведенное в информации о пищевой ценности продукта количество сахаров – это суммарное количество всех сахаров (например, глюкозы, фруктозы, лактозы, сахарозы, мальтозы и т.д.), а не только добавленного в продукт сахара. Количество добавленных сахаров в информации о пищевой ценности продукта приводить не обязательно.

Стоит сравнивать между собой содержание сахара в похожих продуктах (например, йогурт без вкусовых добавок и йогурт со вкусовыми добавками). Это дает примерное представление о том, сколько сахаров может быть добавлено в продукт (некоторая часть сахаров может добавляться с другими ингредиентами, например с ягодами). Осознанное чтение информации на упаковке может помочь сокращению потребления сахаров.

В перечне ингредиентов на упаковке добавленные сахара могут быть маркированы по-разному, например:

В перечне ингредиентов на упаковке добавленные сахара могут быть маркированы по-разному, например:

- **САХАР**, который может быть описан:
  - с помощью конкретных наименований, таких как свекловичный сахар, коричневый сахар, тростниковый сахар-сырец, инвертный сахар, сахар кокосовой пальмы и т.д.
  - с помощью специфических наименований, как «Демерара», «Мусковадо», «Турбинадо», «Суканат», «Рападура», «Панела» и т.д.
- **МЕД**, который может быть описан с помощью наименований различных его видов, таких, как цветочный мед, вересковый мед и т.д.
- **СИРОП** (кукурузный сироп, сироп агавы, кленовый сироп, сироп из березового сока, сироп из инвертного сахара, сироп глюкозы, сироп глюкозы-фруктозы, солодовый сироп и т.д.) и меласса
- **ГЛЮКОЗА** (другое название декстроза), фруктоза, сахароза, мальтоза, лактоза, (мальто)декстрин и т.д.
- **ЯГОДНЫЙ ИЛИ ФРУКТОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ** (если продукт разведен до изначальной концентрации, как это происходит с соками, речь о добавленном сахаре не идет. Если его используют в целях подслащивания, например, йогурта, то он является добавленным сахаром)

Для подслащивания пищи вместо добавленных сахаров можно использовать подсластители.

Подсластители являются пищевыми добавками, но обычно они – не лучшая альтернатива добавленным сахарам.

К названию продукта питания, содержащего подсластитель, добавляется пометка «с подсластителем», к названию продукта, содержащего сахар и подсластитель, добавляется «с сахаром и подсластителем».

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УДИВИТЬ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ И ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ ВОДА

Прохладительные напитки практически не содержат необходимых для организма питательных веществ, в т.ч. витаминов и минералов, зато дают довольно много энергии. Прохладительные напитки могут также содержать различные добавки. Человек часто и не догадывается, сколько энергии содержит продукт на самом деле. Например, 0,5 литра прохладительного напитка дают примерно 200 ккал, что составляет десятую часть среднедневной энергетической потребности взрослой женщины. Содержание сахара в прохладительных напитках, витаминизированных напитках и воде со вкусовыми добавками, как правило, выше, чем человек может предположить.

Считается, что витаминизированная вода представляет собой составляющую здорового образа жизни. На самом деле, в одной полулитровой бутылке витаминизированной воды содержится приблизительно 25 граммов сахара, то есть более половины максимальной рекомендованной суточной нормы добавленных сахаров.

Витаминизированная вода и вода со вкусовыми добавками являются не водой, а прохладительными напитками.

Спортивные напитки также содержат очень много сахара. В половине литра спортивного напитка содержится приблизительно 38 граммов сахара, то есть, практически, полная дневная норма.

СОКИ, НЕКТАРЫ И СОКОВЫЕ НАПИТКИ

В пирамиде питания **соки** принадлежат к группе фруктов, овощей и ягод, в то время как нектары и соковые напитки – к группе сладких и соленых закусок.

Добавление сахара при производстве соков запрещено. Однако соки содержат т.н. природные сахара. Например, в виноградном соке содержится около 14–16 граммов, а в апельсиновом соке примерно 9–10 граммов сахара на 100 граммов сока. Не рекомендуется употреблять более одного стакана сока в день Выпивая стакан смузи (200 мл), обладающего нижеприведенным составом, вы получите сразу 30 граммов (т.н. природных) сахаров.

Средняя пищевая ценность 100 мл продукта:	
Энергетическая ценность	279 кДж / 66 ккал
Жиры	0,3 г
в т.ч. насыщенные жирные кислоты	0 г
Углеводы	15,4 г
в т.ч. сахара	14,9 г
Клетчатка	0,7 г
Белки	0,6 г
Соль	0 г

Пищевая ценность смузи (состоит исключительно из фруктово-ягодного сока и пюре), на 100 мл:

В **нектары** добавляется сахар и/или натуральный мед в количестве до 20% объема продукта.

Состав **соковых напитков** законом не регулируется, так что эти продукты могут содержать очень малое количество сока (например, 1%), а их вкус обычно достигается с помощью большого количества добавленных сахаров. При покупке сокового напитка рекомендуется всегда обращать внимание на перечень ингредиентов (ингредиенты перечислены в порядке убывания количества) и информацию о пищевой ценности продукта,

из которых можно получить сведения о содержании сахара.

Покупая в магазине нектар или соковый напиток, обязательно прочитайте на упаковке, сколько в нем сахаров, и сравните с содержанием сахаров в соке из тех же плодов.

Узнать количество добавленных сахаров в соковом напитке можно, сравнив содержание сахаров в соке и соковом напитке с учетом содержания сока в соковом напитке.

	Энергетическая ценность	Углеводы	в т.ч. добавленные сахара
ЯБЛОЧНЫЙ СОК	45 ккал	11 г	0 г
ЯБЛОЧНЫЙ НЕКТАР (содержание сока 50%)	44 ккал	11 г	5,5 г
ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК (содержание сока 6%)	43 ккал	11 г	10,3 г
ВИНОГРАДНЫЙ СОК	67 ккал	16 г	0 г
ВИНОГРАДНЫЙ НЕКТАР (содержание сока 50%)	52 ккал	13 г	5 г

Содержание энергии и сахаров в различных соках, нектарах и соковых напитках на 100 граммов продукта.

Лучший напиток для утоления жажды – вода!

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В твороге и йогурте без вкусовых добавок присутствует только входящая в состав молока лактоза, то есть молочный сахар.

Чтобы узнать количество сахаров в твороге со вкусовыми добавками, нужно сравнить содержание в нем сахара с содержанием сахара в твороге без вкусовых добавок. Если известно, что содержание лактозы в обычном не подслащенном твороге (в него не добавлены сахара, и все сахара, указанные на упаковке - это природная лактоза) составляет примерно 6,3 грамма на 100 граммов продукта, а, например, сладкая творожная масса с какао содержит 15 граммов сахаров на 100 граммов продукта, то это значит, что количество добавленных сахаров составляет 11 граммов на 100 граммов продукта. Таким образом ,в 300-граммовой упаковке сладкой творожной массы содержится почти 35 граммов добавленных сахаров. Здесь приводится примерное максимально допустимое для дошкольника количество добавленных сахаров.

ТВОРОЖНАЯ МАССА С КАКАО

Состав: творожная масса без лактозы, сахар, какао-порошок, Е-добавки: загуститель (модифицированный крахмал, пектин), регулятор кислотности (лимонная кислота)

Пищевая ценность на 100 граммов продукта:

Энергетическая ценность ....137 ккал
Жиры ....5,0 г, из них
насыщенные жирные кислоты ....2,7 г
Углеводы ....15,0 г, из них
сахара ....15,0 г
Белки ....7,9 г
Соль ....0,14 г

Сахара, образующиеся из лактозы + добавленные сахара

ТВОРОГ

Состав: обезжиренный творог, сливки

Пищевая ценность на 100 граммов продукта:

Энергетическая ценность ....116 ккал
Жиры ....5,0 г, из них
насыщенные жирные кислоты ....2,7 г
Углеводы ...3,6 г, из них
сахара........3,6 г
Белки ....14 г
Соль ....0,08 г

лактоза

Сравнение пищевой ценности и состава ванильной творожной массы (подслащенной) и творога для выпечки (несладкого).

Максимальное рекомендуемое суточное количество добавленных сахаров при норме потребления энергии 2000 ккал составляет 50 граммов добавленных сахаров суммарно из всех источников.

Таким образом, чтобы снизить количество добавленных сахаров в пище, по возможности заправляйте творог или йогурт сами!

Если вы сами заправляете несладкий творог или йогурт, то имейте в виду, что две полных чайных ложки сахара или одна чайная ложка жидкого меда весят около 10 граммов (засахаренный мед обычно весит еще больше). Если вы добавите это количество в 100 граммов йогурта, то получите продукт с тем же количеством добавленных сахаров, что и магазинный.

ПИРОЖНЫЕ И ПРОЧИЕ СЛАДОСТИ

Это группа пищевых продуктов, дающая очень много добавленных сахаров. Количество добавленных сахаров в выпечке (пирожных, тортах, крéнделях, булочках, пирогах, печеньях) во многом зависит от «щедрости» пекаря. В худших случаях, то есть, в такой особо богатой сахарами выпечке, как, например, «александрийское» пирожное или некоторые шоколадные пирожные, количество добавленных сахаров может достигать 40 граммов на один 100-граммовый кусочек.

В 100-граммовой плитке 56%-го шоколада около 40 граммов сахаров, полностью являющихся добавленными сахарами. В 100-граммовой плитке молочного шоколада добавленных сахаров может быть почти 40 граммов. Разумеется, не следует съедать 100 граммов шоколада в один присест.

Такое же количество добавленных сахаров содержится в 100 граммах шоколадных брауни или темного шоколада.

Если съесть, например, 10–20 граммов шоколада, то количество получаемых добавленных сахаров составит соответственно лишь 4–8 граммов.

Желейные и жевательные конфеты, а также ириски содержат приблизительно 60–65 граммов добавленных сахаров на 100 граммов продукта, карамельные же конфеты – почти 70 граммов на 100 граммов продукта.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Алкогольные напитки тоже содержат сахар. Больше всего сахара в ликерах. Содержание сахара в винах зависит от сорта вина.

СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА НА 100 ГРАММОВ ПРОДУКТА:

- В ЛИКЕРЕ 22—33 грамма (преимущественно в виде добавленных сахаров)
- В КРЕПКИХ СЛАДКИХ ВИНАХ, таких как шерри, вермут, ягодное вино до 16 граммов (преимущественно в виде добавленных сахаров)
- В ЛЕГКОМ СЛАДКОМ БЕЛОМ ВИНЕ 4—6 граммов
- В СИДРЕ до 7 граммов
- В ПИВЕ 2—3 грамма

Сахаров не следует бояться. Однако нужно знать источники добавленных сахаров и с помощью этой информации сокращать их потребление.

СОВЕТЫ ПО ОГРАНИЧЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА И НАСЫЩЕННЫХ САХАРОМ ПРОДУКТОВ

Ограничьте потребление сладких напитков (в 0,5-литровой бутылке прохладительного напитка содержится около 10 чайных ложек сахара)

Предпочитайте соки нектарам и соковым напиткам, помня о том, что и в соках присутствуют т.н. природные сахара. Не следует пить более одного-двух стаканов сока в день. Лучший напиток – это вода

Воздержитесь от сладких закусок. Замените их, к примеру, фруктами и ягодами, орехами и семенами. Из сушеных фруктов и ягод непременно выбирайте не подслащенные варианты, но и их следует употреблять максимально 2–3 порции в неделю (одна порция – это 20 граммов или примерно 2 столовых ложки)

Вместо сладких йогуртов и творожных кремов отдайте предпочтение йогуртам и творогу без вкусовых добавок и заправляйте их по вкусу, например, ягодами. Будьте осторожны при добавлении сахара, меда или сиропа, чтобы не получить продукт, который окажется таким же сладким, как покупной, или даже еще слаще

Начните постепенно добавлять меньше сахара или меда в чай и кофе. В идеале, вы сможете окончательно отказаться от добавления сахара и меда

Замените подслащенные хлопья для завтрака и мюсли продуктами без добавленных сахаров и заправляйте их свежими или замороженными ягодами и фруктами. Еще лучше есть на завтрак цельнозерновые каши.

В каши вместо варенья лучше добавлять ягоды или фрукты.

Если трудно отказаться от пирожного, выберите кусок поменьше или поделитесь им с кем-нибудь

Откажитесь от покупки конфет или других сладостей в больших упаковках. Это обходится дешевле, но в итоге вы съедите больше

Лучше оставить первую конфету несъеденной, если поедание сладостей не заканчивается, пока не опустеет упаковка

Отдавайте предпочтение темным сортам шоколада (с содержанием какао более 70%), но и их употребляйте не более 10 граммов в день

Комбинируйте сладкое с продуктами, содержащими питательные вещества. Например, используйте при выпечке пирожных цельнозерновую муку, добавляйте в нее овсяные хлопья, орехи, семена, фрукты и овощи (одновременно стараясь уменьшать количество добавляемых сахаров)

Читайте информацию на упаковке и отдавайте предпочтение продуктам с наименьшим содержанием добавленных сахаров

Будьте осмотрительны при употреблении пищи, содержащей интенсивные подсластители. Ни в коем случае не следует употреблять такие продукты постоянно

Питайтесь регулярно и полноценно, особенно важен завтрак. Большая часть сладкого съедается между приемами пищи, когда организм требует энергии. Поэтому не следует ждать, когда вы слишком проголодаетесь

ЧТО Я ПЛАНИРУЮ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ Я И МОЯ СЕМЬЯ УПОТРЕБЛЯЛИ МЕНЬШЕ ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ

Разнообразное, сбалансированное, соответствующее потребностям организма питание, сокращение количества добавленных сахаров, достаточная двигательная активность и другие полезные привычки обеспечат вам крепкое здоровье на протяжении всего жизненного пути!

		План выполнен?		
	Запланировано	Первая неделя	Первый месяц	Три месяца
Добавляю в кофе и чай меньше сахара или меда				
Не покупаю ни домой, ни на работу конфеты, шоколад, печенье и т.п.				
Не покупаю пирожные и булочки, изредка пеку их самостоятельно, уменьшая количество сахара в рецепте				
Сладкие напитки заменяю водой				
Употребляю йогурт и творог без вкусовых добавок, для подслащивания самостоятельно добавляю фрукты и ягоды				
Читаю информацию на упаковке, из похожих продуктов выбираю те, в которых добавлено меньше сахара				
На завтрак, в основном, предпочитаю кашу				
Ем не менее 300 граммов овощей в день				
Ем примерно 200 граммов фруктов в день				
Питаюсь регулярно				
Не угощаю сладостями коллег, друзей и знакомых				
Употребляю меньше готовых продуктов				
Планирую питание (еще утром обдумываю, где буду обедать, за обедом осознанно выбираю меню; ужин также планирую заранее, до того, как пойти в магазин на голодный желудок)				
Угощаясь сладким, наслаждаюсь каждым кусочком, а не проглатываю в спешке все сразу				